

Der ASMO Maß-Guide: Ergonomie & Hersteller im Detail

Die perfekte Küche sieht nicht nur fantastisch aus, sie passt sich auch exakt an Ihre körperlichen Bedürfnisse an. Rückenschmerzen und Verspannungen beim Kochen gehören mit der richtigen Planung der Vergangenheit an.

Als Küchenexperten bei ASMO KÜCHEN setzen wir Ihre ideale Arbeitshöhe aus drei variablen Komponenten zusammen:

1. **Der Sockel:** Flexibel anpassbar (meist 7 bis 20 cm)
2. **Der Korpus (Unterschrank):** Abhängig vom Hersteller und Rastermaß (meist 72 bis 85 cm)
3. **Die Arbeitsplatte:** Je nach Material (meist 1,2 bis 4 cm)

Um Ihnen das Maximum an Stauraum und Ergonomie zu bieten, arbeiten wir mit ausgewählten Premium-Marken sowie unserer starken ASMO-Eigenmarke. Hier ist der Blick in unsere Planungs-Werkzeugkiste:

1. Häcker Küchen (Die Raster-Spezialisten)

Häcker besticht durch ein extrem präzises, logisches Aufbausystem. Es eignet sich hervorragend, um feine ergonomische Abstufungen vorzunehmen.

- **Das System:** Basierend auf einem 13-cm-Raster (concept130).
- **Korpushöhen:** Der Standard liegt bei komfortablen **78 cm** (6 Raster).
- **Der Ergonomie-Joker:** Für große Menschen (ab ca. 1,85 m) bietet einen speziellen **XXL-Korpus mit 84,5 cm** Höhe. Das bedeutet: Maximale Arbeitshöhe durch mehr echten Stauraum, statt einfach nur einen höheren (toten) Sockel zu verbauen.

2. LEICHT Küchen (Die Architektonischen)

Die Marke LEICHT steht für kompromissloses Design und architektonische Küchenplanung. Auch ergonomisch spielen sie in der obersten Liga.

- **Das System:** Ein leicht modifiziertes Rastermaß von **13,25 cm**.
- **Korpushöhen:** Der großzügige Standard-Korpus misst **80 cm**.
- **Der Ergonomie-Joker:** LEICHT bietet spezielle Zwischenmaße (z.B. 66 cm oder 73 cm). Dies ist perfekt für abgesenkte Kochzonen, bei denen Sie bequem von oben in tiefe Töpfe schauen können, ohne die Schultern hochzuziehen.

3. Pronorm Küchen (Die Klassischen)

Pronorm bietet bewährte Flexibilität für klassische und moderne Raumsituationen.

- **Das System:** Bewährte Linienführung mit Fokus auf Symmetrie.
- **Korpushöhen:** In der *classicline* arbeitet Pronorm mit einer kompakten Basishöhe von **72 cm**. Die grifflosen Linien (*y-line*) bieten leicht angepasste Höhen.
- **Der Ergonomie-Joker:** Ideal für Altbauten mit niedrigeren Brüstungshöhen am Fenster oder für kleinere Personen, da sich hier auch niedrigere Gesamtarbeitshöhen perfekt realisieren lassen, ohne die Proportionen der Küche zu stören.

4. ASMO-Eigenmarke (Die Maßgeschneiderte)

Unsere ASMO-Eigenmarke bündelt unsere jahrzehntelange Erfahrung aus tausenden Küchenplanungen. Hier verbinden wir Top-Ergonomie mit einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis.

- **Das System:** Maximale Flexibilität in der Höhenanpassung und Korpusgestaltung.
- **Der Ergonomie-Joker:** Wir statten unsere ASMO-Küchen konsequent mit hochwertigsten **Vollauszügen** aus. Statt mühsamem Bücken vor tiefen Einlegeböden fährt Ihnen der gesamte Schrankinhalt sanft entgegen. Millimetergenaue Sockel-Anpassungen garantieren, dass wir genau Ihre persönliche "Wohlfühl-Höhe" treffen.

Ihre Ergonomie-Tabelle auf einen Blick

Wie setzen wir diese Hersteller nun für Sie ein? Hier ist eine Orientierung anhand der Körpergröße (ausgehend von einer 4 cm dicken Arbeitsplatte):

Ihre Körpergröße	Ideale Arbeitshöhe (ca.)	ASMO System-Empfehlung (Beispielhaft)
1,55 m – 1,65 m	86 cm – 90 cm	Pronorm (72 cm Korpus + 10-14 cm Sockel)
1,65 m – 1,75 m	91 cm – 95 cm	Häcker / ASMO (78 cm Korpus + 9-13 cm Sockel)
1,75 m – 1,85 m	96 cm – 100 cm	LEICHT / Häcker (80 cm Korpus + 12-16 cm Sockel)
Über 1,85 m	101 cm – 106+ cm	Häcker XXL (84,5 cm Korpus + 12-17 cm Sockel)

*Hinweis: Dies sind Richtwerte. Das entscheidende Maß ist immer Ihr individuelles **Ellenbogenmaß** (Abstand vom angewinkelten Ellenbogen zum Boden abzüglich 10–15 cm).*

Machen Sie Schluss mit Kompromissen.

Eine Küche kauft man nicht von der Stange. **Bringen Sie dieses Datenblatt einfach zu Ihrem Beratungstermin mit.** Unsere ASMO-Experten messen Ihre ergonomischen Daten exakt aus und planen Ihre Küche so, dass sie perfekt zu Ihnen, Ihrem Raum und Ihrem Budget passt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr ASMO KÜCHEN Team



Jetzt kostenlosen [3D-Planungstermin](#) in Ihrem ASMO-Studio vereinbaren.